

# YOGAFERIEN auf PAROS, GRIECHENLAND

mit Edith Hauser, Aus der Mitte Shiatsu & Yoga

Sonntag, 3. – Samstag, 9. September 2023

im Yoga Retreat Centre Okreblue, Paros, Kykladen  
[www.okreblue.com](http://www.okreblue.com)



Komm mit auf meine Lieblingsinsel! Ich freue mich riesig, zum sechsten Mal auf Paros Yogaferien anzubieten. Lass Dich für eine Woche eintauchen in eine Yoga-Reise durch Deinen Körper und ins blaue Meer der Ägäis. Lass Dich verzaubern von der Kraft dieser Insel und ihrer wilden Schönheit. 1x pro Tag Qi Gong, 2x pro Tag Yoga, dazwischen viel Zeit fürs Sein.

Die Yogaferien sind geeignet für Yoginis und Yogis, die seit mindestens 1 Jahr **regelmässig** Yoga praktizieren (Hatha, Vinyasa, Iyengar oder einen anderen kräftigenden Stil (bei Aus der Mitte nennen wir diese Stile «Yang-Yoga»).

## Preise/Person:

Im EZ : CHF 1'690\*  
Im DZ: CHF 1'490  
Im 3Bett-Zi: CHF 1'420 (nur zu dritt buchbar)

\* Empfehlung: früh buchen, first come first served.

***! 15% Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Bezahlung bis 5. Januar 2023 !***

Im Preis inklusive:

6 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie, Halbpension (Brunch und Abendessen, mehrheitlich biologisch, vegetarisch), alle Qi Gong und Yoga Sessions.

Im Preis nicht inbegriffen:

Flug und/oder Fähre, Zusatzverpflegung, Transport vom/zum Flughafen oder Hafen Parikia, Auto-/Scooter-Miete, Ausflüge, Massagen, Reise(annulations)versicherung.

Anmeldung bei per E-Mail bei: [edith@ausdermitte.ch](mailto:edith@ausdermitte.ch) / 078 635 16 54

# YOGAFERIEN auf PAROS, GRIECHENLAND

## Anmelde- und Stornierungsbedingungen:

Du erhältst den **Frühbucherrabatt von 15%** wenn Du Dich **bis spätestens bis 5.1.2023** per E-mail an [edith@ausdermitte.ch](mailto:edith@ausdermitte.ch) anmeldest und den **Gesamtbetrag bis zu diesem Datum überweist**.

Reguläre Anmeldungen per E-mail (an [edith@ausdermitte.ch](mailto:edith@ausdermitte.ch) ) **bis spätestens 1. Juli 2023**. Deinen Platz sicherst Du Dir mit der Überweisung des Gesamtpreises auf folgendes Bankkonto:

Hauser Edith

Zürcher Kantonalbank

Konto: 1148-2604.767

IBAN: CH80 0070 0114 8034 8970 8

Adresse: Aus der Mitte Shiatsu & Yoga, Heinrichstrasse 121, 8005 Zürich

Es werden keine Rückerstattungen geleistet. Bei Nicht-Antreten der Yogaferien kannst Du eine Ersatzteilnehmer:in suchen. Sollten wir aufgrund einer Force Majeure wie COVID-19 nicht nach Griechenland einreisen können, **werden die Yogaferien auf 2024 verschoben**. Bei einer Quarantänepflicht in der Schweiz nach den Yogaferien übernehme ich keine Haftung. Ebenfalls lehne ich jede Haftung für Personen- und Sachschäden ab. **Ich empfehle Dir, neben Kranken- und Unfall-Versicherung eine Reiseversicherung (inkl. Deckung von Annullationskosten und Reisezwischenfällen) abzuschliessen.**



## Yoga und Tagesablauf (Zeiten ungefähr):

Während unserer Yogawoche begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch den Körper. Die Yoga Stunden beinhalten Asana und Pranayama Practice, sowie stille und bewegte Meditationen.

- 08.00 : die müden Knochen strecken mit Qi Gong
- 08.30 : 2 Std. Yang Yoga\* (kräftigend , dynamisch, beinhaltet auch Meditation)
- 10.30 : Brunch im Okreblue-eigenen Restaurant
- anschl.: freie Zeit für Meer, Strand, Seele baumeln lassen (direkt vor der Haustür oder 5 Min. zu Fuss zur Santa Maria Beach) / Shopping in Naoussa oder Parikia / Inselentdeckungstour mit Scooter oder Mietauto etc.
- 17.15: 2 Std. Yin Yoga, zum Teil kombiniert mit Meditationen, Tanz, Movement Practice, Singen
- 19.30: Abendessen im eigenen Restaurant
- Mitte Woche: freier Abend / Abendessen im Okreblue möglich

# YOGAFERIEN auf PAROS, GRIECHENLAND



## Okreblue Yoga Retreat Centre und die Insel

Auf der Website [www.okreblue.com](http://www.okreblue.com) das Retreat Centre anschauen. Das Okreblue liegt ein bisschen versteckt im nordöstlichsten Zipfel der Insel Paros. Die nächste Stadt ist Naoussa.

Vor Okreblue's Haustüre liegt ein kleiner, wilder Sandstrand. 5 Minuten weiter weg zu Fuss liegt der Strand Santa Maria mit Beach Bar, gediegenem Restaurant, allen üblichen Wassersportarten und Liegestühlen.

Autos oder Vespas zur Erkundung der Insel können bei Bedarf über Okreblue bequem reserviert werden. Die Fahrzeuge werden zum Okreblue geliefert.



## Individuelle An-/Abreise:

- \* Anreise: SONNTAG, 3. September 2023 / Begrüssung und erste Yoga Klasse um 18.00 h /Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
- \* Abreise: SAMSTAG, 9.9.2023 / nach Yoga Klasse und Brunch (Check-out 12.00 h)
- \* Für zusätzliche Nächte bitte direkt bei Okreblue anfragen:  
[reservations@okreblue.com](mailto:reservations@okreblue.com) . Früh/spät An/Abreisende finden jedoch auch eine Vielzahl an Übernachtungsmöglichkeiten in Parikia (Hauptort und Hafen) oder in Naoussa.
  
- \* **FLÜGE:**
  - **Tägliche Flüge ZHR – Athen mit Swiss oder Aegean Airlines** / Weiterreise mit Flug Athen - Paros (Aegean/Olympic Airlines oder Sky Express)  
**ACHTUNG:** meistens muss das Gepäck in Athen abgeholt und für Paros (und auf dem Rückweg nach Zürich) neu eingecheckt werden → genug Zeit lassen zwischen den Flügen (Empfehlung: 2 Std.)

# YOGAFERIEN auf PAROS, GRIECHENLAND

- **Charter-Flüge via Mykonos oder Santorini** (und von dort mit Fähre nach Paros)  
  
→ Hinweis zu den Flügen: ebookers bieten oft nur sehr teure Verbindungen an. Ich buche jeweils einzeln und direkt bei den Airlines.
- \* **FERRIES:**
  - Weiterreise ab Athen mit Fähren (Blue Star Ferries, ca. 3.5-4 Std. / schnelle Fähren wie Hellenic Seaways ca. 2.5-3 Std.) ab Athen Piräus oder Raffina (<https://www.go-ferry.com> )
  - Weiterreise ab Mykonos oder Santorini <https://www.go-ferry.com>
- \* Auf Wunsch organisierter Transfer vom/zum Flughafen (one-way ca. 50 Euro) oder Hafen von Parikia (one-way ca. 45 Euro). Bitte direkt beim Okreblue bestellen: [reception@okreblue.com](mailto:reception@okreblue.com)  
Sammeltaxis werden vom Okreblue reserviert, falls Reisende gleichzeitig ankommen/abreisen.

